

Activités sensorielles à faire à la maison

Pour les enfants avec des
perturbations sensorielles

(Édition confinement Covid 19 -
Mars 2020)



❖ Qu'est-ce que l'intégration sensorielle ?

L'intégration sensorielle est un processus neurologique qui organise les stimuli sensoriels qui nous entoure, développé dans les années 1950 aux Etats-Unis, par l'ergothérapeute Anna Jean Ayres.

L'intégration sensorielle c'est la capacité chez l'enfant de percevoir, comprendre, organiser et moduler les informations provenant de son corps et de son environnement. Elle permet à l'enfant de répondre de manière adaptée aux sollicitations qui l'entoure et participe à un développement sensori-moteur harmonieux.

Ces informations proviennent de 7 champs sensoriels principaux :

- le **visuel** : qui traite les informations de la vision (lumières, couleurs, contrastes...)
- le **tactile** : qui traite les informations du toucher (textures, matières, températures, tailles des objets...)
- l'**auditif** : qui traite les informations de l'ouïe (sons, intensité sonore...)
- l'**olfactif** : qui traite les informations de l'odorat (odeurs)
- le **gustatif** : qui traite les informations du goût (saveurs)
- le **proprioceptif** : qui permet de sentir la position des différentes parties du corps (pesanteur, coordinations, gestes à l'aveugle...)
- le **vestibulaire** : qui permet de sentir son corps dans l'espace (équilibre, mouvements, déplacements)

Un enfant qui a une intégration sensorielle perturbée va développer des symptômes d'**hyper réactivité** (le seuil neurologique est bas, trop de stimulations/d'informations sensorielles parviennent au cerveau qui ne peut tout gérer) ou au contraire d'**hypo réactivité** (le seuil neurologique est élevé, trop peu de stimulations arrivent au cerveau qui se retrouve privé d'informations), qui vont se traduire par les comportements suivants :

- **Hyper réactivité** : évitement des sensations, fortes intolérances
 - Difficultés à s'adapter à de nouvelles situations
 - Distractibilité/ Impulsivité
 - Réactions d'évitement (textures, lumières, sons...) / Sélectivité alimentaire
 - Réactions de peur à certains mouvements (balançoire...)
 - Difficultés praxiques (lenteur d'écriture, latéralité mal assurée)
 - Comportements difficiles à gérer (bagarres, colères...) / Rigidité (n'obéit pas, collabore difficilement...)
 - Émotions et humeurs très variables, intenses (démotivation, anxiété)
- **Hypo réactivité**: recherche de sensations, ignorance des sensations
 - Impulsivité / Difficultés à maintenir son attention / Distractibilité
 - Maladresses / Equilibre instable (position avachie, marche sur la pointe des pieds) / Manque d'endurance
 - Agitation pour se maintenir éveillé / Recherche constante de mouvement (ne reste pas assis...) / Déambulation
 - Troubles du sommeil, difficultés d'endormissement

- Tendance à être dans la lune, passif
- Manque d'énergie / Semble tout le temps endormi

Quand un enfant présente des perturbations sensorielles qui impactent fortement son quotidien (repas difficiles, sorties extérieurs compliquées, interactions sociales limitées...) et celui de sa famille, il est alors nécessaire de faire un appel à un professionnel de santé formé à cette méthode, afin d'entamer une **thérapie d'intégration sensorielle**. En France, elles sont assurées par les ergothérapeutes/ occupationnel therapist.

La thérapie d'intégration sensorielle va alors permettre :

- de modifier le dysfonctionnement neurologique par une série d'exercices concernant les différentes modalités sensorielles.
- de fournir des expériences sensorielles tout en limitant les chances que les seuils neurologiques soient atteints.
- d'aider l'enfant à comprendre le fonctionnement de son corps et de son environnement, afin qu'il apprenne à réagir de manière adaptée aux stimuli qu'il reçoit
- de mettre en place des stratégies à la maison en fonction des occupations

L'objectif principal de cette thérapie est donc d'apprendre à l'enfant à contrôler, maîtriser, écouter son corps et par extension ses émotions. L'enfant va alors ensuite apprendre à organiser ses stimulations sensorielles et à mieux les gérer.

❖ Activités selon les pièces de la maison

Suite au confinement afin de limiter la propagation du coronavirus Covid 19, les cabinets d'ergothérapie sont fermés. Les enfants se retrouvent alors chez eux et doivent trouver un autre moyen de stimuler leurs besoins sensoriels.

Les activités suivantes sont proposées avec du matériel courant, que la plupart des foyers possèdent. Elles doivent se faire sous la surveillance d'un adulte et ne pas durer au-delà de la capacité qu'à l'enfant à supporter les stimulations.

Les activités peuvent stimuler un sens ou plusieurs, et des variantes peuvent se faire en fonction du matériel trouvé dans la maison.

Dans la chambre



Dès la naissance :

- Observer un mobile accroché aux barreaux du lit * visuel *
- Observer des images en noir et blanc * visuel *
- Observer une veilleuse avec des formes qui tournent sur le mur et le plafond * visuel*
- Observer une figurine avec lumière variable * visuel *
- Toucher des peluches * tactile *
- Toucher des objets de différentes matières : en bois, en plastique, en tissus * tactile *
- Faire des câlins (pas seulement dans la chambre !) * proprioceptif tactile *
- Faire des bisous (pas seulement dans la chambre !) * tactile *
- Parler à bébé, chanter devant lui (pas seulement dans la chambre !) * auditif *
- S'initier à la langue des signes * proprioceptif visuel *

→ Lors des changes :

- Faire des massages : dos, ventre, mains, pieds* tactile proprioceptif *
- Relever les fesses * proprioceptif *
- Caresser les cheveux * proprioceptif tactile *
- Faire des bisous vibrants : sur le ventre, les jambes, les bras * tactile proprioceptif *

A partir de 6 mois :

- Se balancer de droite à gauche en étant assis * vestibulaire proprioceptif *
- Découvrir les livres à caresser, à texture * tactile visuel *
- Découvrir les livres abécédaires, avec images aux couleurs vives * visuel *
- Découvrir les livres sonores * auditif visuel tactile *
- Découvrir les livres odorants * visuel odorant tactile *

A partir de 12 mois :

- Commencer à signer/ à utiliser le langage des signes * proprioceptif visuel *
- Jouer à cache-cache sous les draps * visuel *
- Se jeter sur les oreillers * vestibulaire proprioceptif *
- Faire un concours de chatouilles * tactile proprioceptif *
- Ecouter la musique * auditif *
- Ecouter la lecture d'une histoire * auditif *
- Jouer avec une lampe torche sous les draps * visuel proprioceptif *
- Grimper sur maman * vestibulaire proprioceptif *

A partir de 18 mois :

- Imiter les cris des animaux * auditif *
- Danser * vestibulaire proprioceptif *
- Faire des mimes avec le corps : le clown, le cheval... * proprioceptif visuel *
- Faire des mimes avec les mains : comptines pour bébé * proprioceptif visuel *
- Deviner ses jouets en les secouant : hochet, voiture, bâton de pluie... * auditif *

A partir de 3 ans :

- Construire une cabane avec les draps et les couvertures... * vestibulaire proprioceptif *
- S'enrouler dans une couverture * proprioceptif tactile *
- Faire des postures de yoga * vestibulaire proprioceptif *
- Sauter sur le lit * vestibulaire *
- Faire des galipettes sur le lit ou sur un tapis au sol * vestibulaire proprioceptif *
- Ranger ses jouets, ses livres * proprioceptif *

Dans le salon



Dès la naissance :

- Danser avec bébé dans les bras * proprioceptif *
- Bercer bébé dans ses bras, lentement * proprioceptif *
- Chanter en face du visage de bébé * auditif *
- Faire des empreintes dans la pâte à sel * tactile *

→ Sur le tapis d'éveil :

- Découvrir les couleurs : livres aux couleurs vives et contrastées * visuel *
- Découvrir les textures : livres à matières et froissements, des peluches * visuel tactile *
- Découvrir les sons : hochets, grelots, berceuses * visuel auditif *
- Changer de positions : sur le dos et sur le ventre * proprioceptif *
- Faire « l'avion » * proprioceptif *
- Faire « bébé ascenseur » * vestibulaire *

A partir de 6 mois :

- Faire de la musique : xylophone, piano, tambourin, maracas, guitare, cymbale * auditif *
- Suivre les bulles des yeux et essayer de les éclater * visuel *
- Jouer à faire s'envoler un ballon de baudruche * visuel tactile proprioceptif *

A partir de 12 mois :

- Encastrier des formes : boîtes à formes, puzzles... * tactile proprioceptif *
- Transvaser : contenants à vider et remplir... * proprioceptif *
- Tirer des objets : caisse avec ficelle, jouet en bois à tirer... * proprioceptif vestibulaire *
- Jouer avec des balles sensorielles de différentes textures * tactile *
- Plonger les mains dans des bacs pour toucher des matières : bout de ficelle, polystyrène, laine, aluminium... * tactile *
- Toucher des bouts de tissus : en laine, coton, jean, polaire, synthétique... * tactile *
- Lancer un ballon * vestibulaire proprioceptif *
- Faire « a dada »/ sauter sur les genoux de maman * vestibulaire *
- Faire de la peinture au doigt * tactile *
- Caresser son animal de compagnie * tactile *
- Par mauvais temps, regarder par la fenêtre : la pluie qui tombe, la neige qui tourbillonne, les feuilles qui volent * visuel *

A partir de 18 mois :

- Empiler des cubes, des anneaux, des blocs, des Lego... * proprioceptif *
- Pousser des objets : charriot de marche, caisse à jouets ... * proprioceptif *
- Chevaucher des objets : porteurs, chaise, gros oreillers... * proprioceptif *
- Malaxer de la pâte à modeler, de la pâte à sel * proprioceptif *
- Gribouiller avec un crayon * proprioceptif visuel *
- Plonger les mains dans des bacs pour aller y chercher des objets * tactile *

A partir de 3 ans :

- Dessiner et colorier (au début avec gros manches) * visuel *
- Faire de la peinture au pinceau * visuel *
- Danser, sauter, sautiller sur un pied ou à cloche pied * vestibulaire *
- Chanter (peut aussi se faire dans la chambre si trop faux !) * auditif *
- Faire des comptines avec les mains * visuel proprioceptif *
- Regarder une vidéo sur écran (max 30min) : * visuel auditif *
- S'allonger sur le canapé et mettre la tête à l'envers dans le vide * proprioceptif *
- Transporter des objets lourds * proprioceptif *
- Rebondir sur un gros ballon * vestibulaire *

Dans la cuisine



Dès la naissance :

- Découvrir les odeurs : fruits, légumes, épices, chocolat, café... * olfactif *

A partir de 6 mois :

- Découvrir les saveurs en purées, compotes ou morceaux : fruits, légumes... (Diversification alimentaire)* gustatif *

A partir de 12 mois :

- Sentir les épices à l'aveugle * olfactif *
- Secouer les boîtes de conserves/flacons : sel, sucre, lentilles, riz... * auditif proprioceptif *
- Découvrir les aliments par leurs textures (doux, rugueux, mou, dur) : riz, semoule, pâtes, lentilles, pois chiche, farine... * tactile *
- Gouter un aliment froid : glace, boire de l'eau froide ; puis un aliment chaud : thé/chocolat chaud, moelleux chaud * gustatif *
- Gouter 1 aliment sous plusieurs formes (ex la pomme : en compote, pomme au four, cru en lamelle, jus de pomme) * gustatif visuel*
- Manger des aliments craquants (cookie, cracotte...)* gustatif proprioceptif *

A partir de 18 mois :

- Monter sur un marchepied et observer maman/papa faire la cuisine * visuel *

A partir de 3 ans :

- Gouter, les yeux fermés, 5 aliments (par ex 5 fruits, 5 gâteaux, 5 légumes différents) * gustatif *
- Deviner les aliments par leurs textures : farine, huile, riz, semoule... * tactile *
- Mélanger la pâte à gâteau * tactile visuel *
- Emietter les morceaux d'un gâteau sec * tactile visuel *
- Mâcher un chewing-gum * gustatif proprioceptif *

A partir de 6 ans :

- Faire un gâteau en suivant une recette simple et imagée * visuel gustatif olfactif *
- Porter une bouteille d'eau ou de lait * proprioceptif *

Dans la salle de bain



Dès la naissance :

→ Lors du bain :

- Découverte de son corps : bras et jambes en mouvement, qui pataugent * proprioceptif tactile *
- Bercer bébé de façon lente * proprioceptif tactile *
- Jouer avec des jouets qui flottent dans l'eau, qui font de la pluie * visuel *

A partir de 12 mois :

- Se regarder dans le miroir, faire des grimaces dans le miroir * visuel*
- Se mettre de la mousse à raser sur les joues * tactile visuel *
- Sentir les différents contenants : parfum, savons, gel douche * odorant *

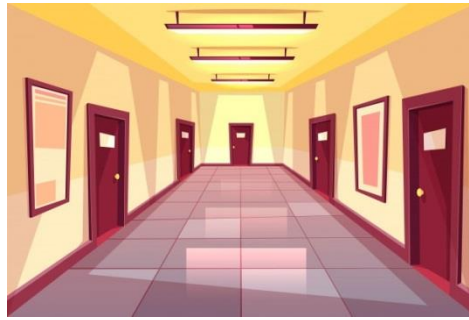
→ Lors du bain :

- Découvrir les livres en vinyle * tactile visuel *
- Eclabousser dans ses jambes et ses mains * proprioceptif *
- Mettre le jet d'eau sur le ventre et le dos * tactile proprioceptif *
- Jouer avec des aspergeurs, des pots/seaux à transvaser * visuel *
- Découvrir les textures : mousse du shampoing, crème du gel douche * tactile *

A partir de 18 mois :

- Se maquiller le visage * visuel tactile *

Dans le couloir



A partir de 6 mois :

- Ramper * proprioceptif *
- Marcher à quatre pattes * vestibulaire proprioceptif *

A partir de 12 mois :

- Faire un mini parcours d'obstacles avec des oreillers de différentes formes * vestibulaire *

A partir de 18 mois :

- Marcher sur une ficelle ou un ruban * vestibulaire *
- Suivre les empreintes d'animaux * proprioceptif vestibulaire *
- Passer sous les jambes écartées de maman ou papa * vestibulaire proprioceptif *
- Ramper * proprioceptif *
- Marcher à quatre pattes * proprioceptif *
- Courir / faire des sprints * proprioceptif *

A partir de 3 ans :

- Marcher avec un objet sur la tête : oreiller, peluche * vestibulaire proprioceptif *
- Marcher avec un bandeau sur les yeux * vestibulaire *
- Jouer à saute-mouton * vestibulaire proprioceptif *
- Marcher sur la pointe des pieds * proprioceptif vestibulaire *
- Faire la brouette * vestibulaire proprioceptif *
- Faire des galipettes sur un tapis * vestibulaire proprioceptif *
- Faire un parcours d'obstacle dessus/dessous: coussin, chaise, marche pied, table... * vestibulaire proprioceptif *

A partir de 6 ans :

- Faire un parcours d'obstacle dessus/dessous: coussin, chaise, marche pied, table... * vestibulaire proprioceptif *
- Faire des passes avec un ballon * proprioceptif *
- Jouer aux quilles * proprioceptif visuel *

Dans le jardin



Dès la naissance :

- Être assis dans l'herbe, la toucher et la sentir * tactile olfactif *
- Être assis dans le sable, la toucher et la sentir * tactile olfactif *
- Sentir le vent * tactile *
- Sentir les fleurs, les fruits et légumes du potager * odorant *
- Toucher la terre * tactile *

A partir de 12 mois :

- Dans l'herbe : la toucher, l'arracher, la sentir, marcher pieds nus * tactile olfactif proprioceptif *
- Dans la terre : la malaxer, faire des boules * tactile olfactif proprioceptif *
- Dans le sable : faire des transvasements... * tactile olfactif proprioceptif *
- S'allonger sur un transat ou dans l'herbe et regarder les nuages passer * visuel *
- Patauger/ Jouer dans une piscine * tactile proprioceptif *

A partir de 18 mois :

- Arroser les plantes * proprioceptif visuel *
- Faire du toboggan * vestibulaire *
- Sauter dans les flaques d'eau * vestibulaire proprioceptif visuel *
- Faire de la draisienne * vestibulaire *
- Créer ses balles sensorielles : remplir un ballon de baudruche avec du sable, de la terre, des cailloux... * tactile proprioceptif *

A partir de 3 ans :

- Faire de la balançoire, pousser quelqu'un sur la balançoire * vestibulaire *
- Faire du trampoline * vestibulaire *
- Faire du tricycle, de la trottinette * vestibulaire *
- Courir * vestibulaire *
- Jouer à 1, 2, 3 soleil * vestibulaire proprioceptif tactile visuel *
- Jouer à chat perché * vestibulaire proprioceptif tactile visuel *
- Faire un château de sable * tactile olfactif proprioceptif *
- Dessiner avec des craies au sol * tactile proprioceptif *
- Jouer à la marelle * visuel proprioceptif *

A partir de 6 ans :

- Faire du vélo, du roller, du skate * vestibulaire *
- Tirer à la corde * proprioceptif tactile *
- Jouer au Crockett * proprioceptif visuel *
- Faire un bouquet de fleurs * odorant tactile proprioceptif *
- Faire de l'escalade dans un arbre * proprioceptif vestibulaire *

❖ Pour continuer...

Bibliographie

Sur l'intégration sensorielle et l'ergothérapie :

- BADIGNTON Isabelle, « L'enfant extraordinaire », Eyrolles
- CHRETIEN-VINCENT Myriam, TETREULT Sylvie et ROSSINI-DRECQ Emmanuelle, « Mon enfant apprivoise ses sens », CHU Ste Justine
- FERLAND Francine, « Le développement de l'enfant au quotidien, de 0 à 6 ans », CHU Ste Justine
- LEQUINIO Juliette et JANOT Gwendoline, « 100 idées pour développer l'autonomie des enfants grâce à l'ergothérapie », Tom pousse

Sur les activités à faire à la maison :

- FERLAND Francine, « Et si on jouait ? », CHU Ste Justine
- GILLES COTTE Delphine, « Montessori à la maison, découvrir les 5 sens », Eyrolles
- SANTINI Céline, « 200 activités d'éveil 0-3 ans », Ma p'tite famille, First Editions
- SANTINI Céline, « La pédagogie Montessori à la maison », Ma p'tite famille, First Editions

Merci à Laura FLAMENT et Marie MONGAZON pour leur relecture et leurs idées